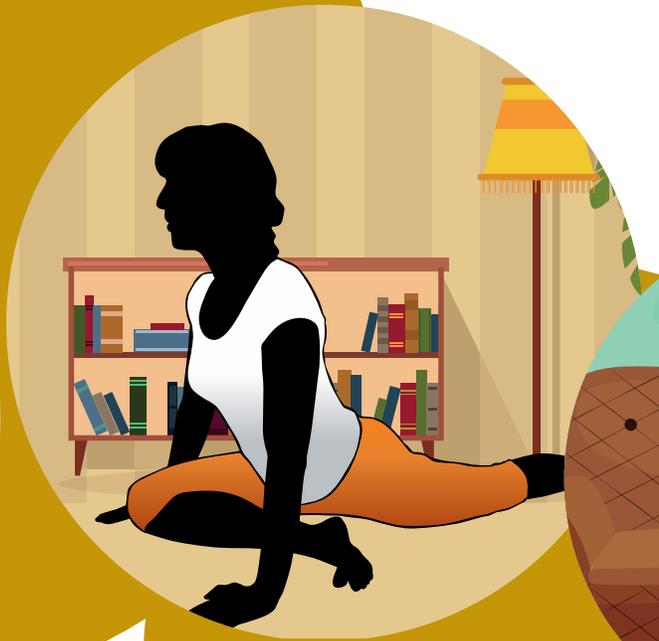




PAUSA PARA LA SALUD

Permanece en casa, Permanece activo

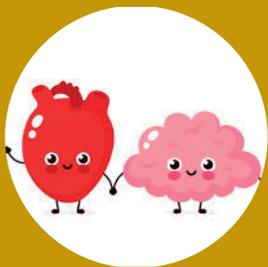


¿Por qué necesitamos realizar actividad física?



La actividad física regular es beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente. Reduce la hipertensión arterial, ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer.

También mejora la resistencia de los huesos y la fuerza de los músculos, así como el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física. Para las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a evitar caídas y lesiones. Para los niños, la actividad física practicada de forma regular favorece el crecimiento y el desarrollo saludables y reduce el riesgo de padecer enfermedades en la edad adulta. Además, ayuda a desarrollar habilidades fundamentales de movimiento y establecer relaciones sociales.

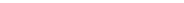


La actividad física regular también mejora la salud mental, reduce el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora la sensación general de bienestar.

CALENTAMIENTO

8 REPETICIONES CADA MOVIMIENTO

ELEVA LAS RODILLAS COMO SI MARCHARAS



LIGERA FLEXION DE RODILLAS



REPITE EN AMBAS DIRECCIONES CON CADA PIERNA



REPITE EN AMBAS DIRECCIONES CON CADA BRAZO

4 GIROS LENTOS Y REPITE EN LA DIRECCIÓN CONTRARIA



FASE PRINCIPAL

8 REPETICIONES CADA MOVIMIENTO



GIROS PEQUEÑOS HACIA AMBAS DIRECCIONES



ELEVA LAS RODILLAS COMO SI MARCHARAS

JUNTA RODILLAS Y CODOS ALTERNANDO



JUNTA RODILLA Y CODO DEL LADO CONTRARIO ALTERNANDO

ELEVA DE FORMA LATERAL CADA PIERNA



JUNTA AMBAS MANOS CON UNA RODILLA Y REPITE CON LA OTRA

ELEVA LOS TALONES Y APOYA LAS PUNTAS



RELAJACIÓN

MANTEN 8 SEGUNDOS CADA MOVIMIENTO



Pausa para la salud

Intente evitar estar sentado largos periodos de tiempo

Ya sea para trabajar, estudiar, ver la televisión, leer, conectarse a redes sociales o jugar a videojuegos. Cada 20-30 minutos puede levantarse 3-5 minutos. Basta con levantarse y estirarse, o mejor aún, dar un paseo por casa, subir y bajar escaleras, o caminar por el jardín.



Establezca una rutina para mantenerse activo todos los días

Por ejemplo ejercicios o una actividad física que realice usted solo, una clase por Internet o un encuentro en línea con amigos o compañeros de trabajo para hacer juntos ejercicio físico. Fijar una hora concreta para hacer ejercicio ayuda a mantenerse activo todos los días.

¿Cómo puedo mantenerme activo



durante la cuarentena?



Manténgase activo con su familia y amigos

Organizar actividades físicas con su familia en casa servirá para pasar tiempo juntos y mantenerse activos. Planificar actividades con sus hijos, como juegos dinámicos en casa, puede ser una forma para que toda la familia se relaje, esté junta y se mantenga activa y saludable durante este periodo.



Márquese objetivos de actividad física para usted y su familia

Elija un tipo específico de actividad, una hora del día y/o una duración determinada. Intente que cada miembro de la familia se fije su propio objetivo, un objetivo ambicioso pero realista con un poco de motivación y la ayuda de la familia y los amigos. Anote los progresos realizados en una tabla semanal de actividades y, si cree que puede ayudarle, concédase una recompensa por los logros alcanzados, algo que le guste.

MATERIAL:

- BANCO O SILLA
- MANCUERNAS O BOTELLAS DE AGUA

REALIZAR UN
CALENTAMIENTO
PREVIO

REPITE EL
CIRCUITO 4 VECES.
(35-40 MINUTOS)

NO OLVIDES
ESTIRAR AL FINAL
DE LA SESIÓN



Permanece
en casa,
Permanece
activo

Rutina de piernas y glúteos

Más ideas para mantenerse físicamente activo

1

Suba escaleras el mayor número de veces posible; considérela como una oportunidad para mantenerse activo.



2

Utilice las tareas domésticas para mantenerse más activo físicamente.



3

Realice actividades divertidas, como bailar.



4

Siga clases de ejercicios físicos en línea o invéntese una rutina con música en la que se utilicen los principales grupos musculares y se incremente el ritmo cardíaco.



5

Realice actividades de fortalecimiento muscular, levantando pesas o botellas llenas de agua o utilizando su propio peso corporal (flexiones, abdominales y sentadillas).



CALIENTA MOVIENDO

REALIZA 25
SEGUNDOS CADA
EJERCICIO Y
DESCANSA 10
SEGUNDOS ENTRE
EJERCICIOS

PRINCIPIANTES:

1 CIRCUITO

INTERMEDIOS:

2 CIRCUITOS

AVANZADOS:

3 CIRCUITOS

NO OLVIDES
ESTIRAR AL FINAL DE
LA SESIÓN



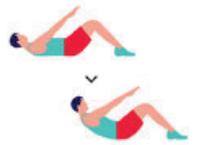
SALTOS DE
TIJERA



SENTADILLA
ESTATICA



LAGARTIJAS



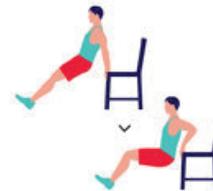
ABDOMINALES
CORTAS



SUBIR A UNA SILLA O
ESCALON



SENTADILLAS



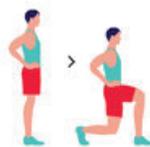
FONDOS



PLANCHA



MARCHA EN MISMO
SITIO



DESPLANTES
ALTERNADOS



PLANCHA
CON GIRO



PLANCHA
LATERAL

Permanece
en casa,
Permanece
activo

Rutina de 7 minutos
Cuerpo completo

¿Cómo no correr riesgos al hacer ejercicio físico durante la pandemia de COVID-19?

No realice ejercicio físico si tiene fiebre, tos o dificultades para respirar. Quédese en casa y descanse, solicite atención médica y llame por teléfono antes de dirigirse al dispensario de salud.



Si sale a un parque o a un espacio público abierto para caminar, correr, montar en bicicleta o hacer ejercicio, respete siempre el distanciamiento físico y lávese las manos con agua y jabón antes de salir, cuando llegue a su destino y en cuanto vuelva a casa. Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol. Respete las restricciones impuestas por las autoridades sanitarias locales sobre el número de personas que pueden ir juntas y/o sobre el uso de espacios públicos al aire libre destinados al juego o al ejercicio físico.

Si no practica regularmente una actividad física, empiece lentamente con actividades de baja intensidad, como caminar y ejercicios de bajo impacto. Empiece con actividades más cortas, de cinco a 10 minutos, y aumente gradualmente hasta 30 minutos o más en unas pocas semanas. Si no está acostumbrado, es mejor y más saludable realizar la actividad física durante menos tiempo pero más frecuentemente que intentar hacerlo mucho tiempo.

Elija una actividad adecuada para reducir el riesgo de lesiones y disfrutar mientras la practica. Elija la intensidad adecuada según su estado de salud y su nivel de aptitud física. Una actividad física de intensidad ligera o moderada implica poder respirar cómodamente y mantener una conversación.

15 Abs de crossfit

20 segundos de
descanso

30 segundos de
plancha

20 segundos de
descanso

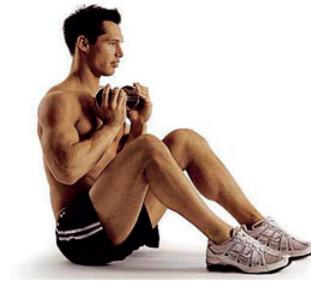
10 Twist ruso (por
lado)

20 segundos de
descanso

15 Plancha
spiderman con cada
pierna

20 segundos de
descanso

REPERTIR 3 VECES



Abdominales **de crossfit**



Plancha **spiderman**



Plancha **isométrica**



Twist **ruso**

Rutina de abdomen

Permanece en casa, Permanece activo

RUTINA DE ABDOMEN DESDE EL SOFÁ

PRINCIPIANTES:

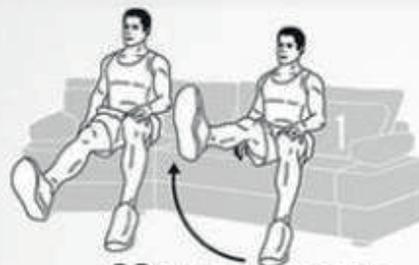
1 CIRCUITO

INTERMEDIOS:

2 CIRCUITOS

AVANZADOS:

3 CIRCUITOS



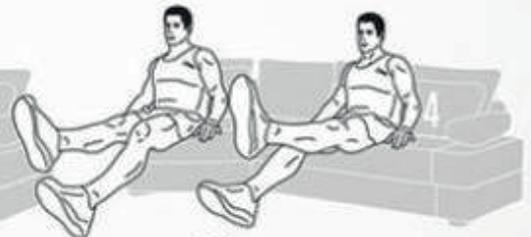
20 CAMBIOS DE PIERNA



20 SEGUNDOS MANTENIENDO
LAS RODILLAS LEVANTADAS



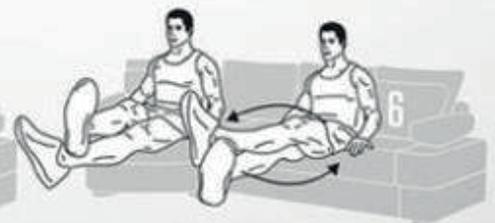
20 RODILLA AL CODO



20 PATADAS DE ALETEO



10 LEVANTAMIENTOS DE PIERNAS
CON ROTACION DE TRONCO



10 TIJERITAS